

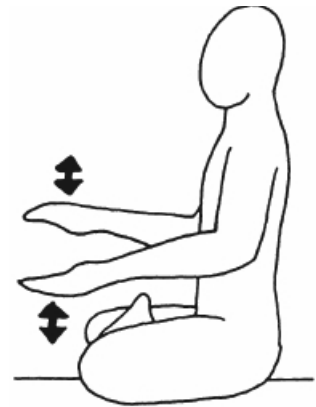
Combattere la stanchezza mentale

(Tratto da "L'Esperienza del Sé")

1. Sedetevi in Posizione Facile con i gomiti piegati e le braccia vicine al torace. Gli avambracci sono rivolti in fuori e in avanti, paralleli al suolo.

Il palmo della mano destra è rivolto verso il basso mentre quello della mano sinistra è rivolto in alto.

Respirate attraverso il naso, ispirate in otto tempi distinti ed espirate allo stesso modo (in otto tempi distinti). A ogni "sorso" di respiro muovete alternativamente le mani su e giù. Una mano si muove in su e l'altra si muove in giù. Il movimento delle mani è breve, di ca. 15-20 cm, come se faceste rimbalzare una palla. Respirate potentemente. Continuate per 3 minuti.



Poi invertite la posizione delle mani in modo che il palmo della mano sinistra sia rivolto verso il basso e quello della mano destra sia rivolto in alto. Continuate per altri 3 minuti.

Infine, invertite nuovamente la posizione delle mani (il palmo della mano destra torna rivolto verso il basso e quello della mano sinistra verso l'alto). Continuate per altri 3 minuti (la durata totale di questa prima parte della meditazione è di 9 minuti).

2. Cominciate a respirare in modo lungo, lento e profondo, fermando il movimento e tenendo la posizione.

Chiudete gli occhi e portate la concentrazione sul centro del mento. Mantenete il corpo perfettamente immobile, così che possa guarire se stesso. Mantenete la mente quieta, fermate i vostri pensieri. 5 minuti e 1/2.

Concludete ispirando profondamente, trattenete il respiro, chiudete le mani a pugno e premete con forza contro il petto.

Dopo 15 secondi espirate. Ispirate profondamente, trattenete il respiro e premete i pugni contro l'ombelico.

Dopo 15 secondi espirate. Ispirate profondamente, trattenete il respiro, piegate i gomiti portando i pugni vicino alle spalle e premete le braccia con forza contro la cassa toracica.

Dopo 15 secondi espirate e rilassatevi.

Questo esercizio bilancia il diaframma e combatte la stanchezza del cervello. Rinnova l'afflusso di sangue al cervello e fa muovere il fluido spinale nella colonna vertebrale. Porta inoltre benefici al fegato, all'ombelico, alla milza e al sistema linfatico.

“Non importa se conoscete ogni cosa. La domanda è: voi praticate?” - Yogi Bhajan